

CORNELIA MÜLLER

# Wildkräuter, Handarbeit & Brauchtum

Alte Rezepte,  
Handwerkstechniken &  
kreative Ideen

BUCH- UND KUNSTVERLAG OBERPFALZ

CORNELIA MÜLLER

**Wildkräuter,  
Handarbeit &  
Brauchtum**

Alte Rezepte,  
Handwerkstechniken &  
kreative Ideen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.  
ISBN 978-3-95587-077-5

**Hinweis:** Die in diesem Buch vorgestellten Methoden, deren Anwendung sowie die Informationen und Hinweise dazu wurden von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, sorgfältig recherchiert und überprüft. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für die praktische Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten praktischen Hinweise sowie für Ansprüche, die aus der Verwendung der vorgestellten Methoden geltend gemacht werden. Dieses Buch ersetzt keine Diagnose oder Therapie im schulmedizinischen Sinne und auch keinen Besuch bei Ihrem Arzt.

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin gestattet.

Redaktion, Text, Layout und Satz: Cornelia Müller

Fotos: Helmut Greger, Cornelia Müller, Harald Primitz & weitere

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-95587-077-5

Alle Rechte vorbehalten!

© Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf

[www.battenberg-gietl.de](http://www.battenberg-gietl.de)

# Inhalt

6	Über die Autorin & Spinnstubenabende
8	Von den Wurzeln
38	Kissen, Körbe & Kosmetik
68	Früchte, Samen & die Bienen
100	Im Unterholz
124	Nadelbäume & Weihnachtsbräuche
154	In den Frühling
184	Anhang

Pflanzen begleiten seit jeher den Menschen. Bräuche und Traditionen rund um diese Geschöpfe sind Teil des Kulturgutes. Ob bei den Ägyptern oder in Ötzi's Köcher – Nachweise zu Pflanzenverwendungen gibt es überall. Ver- und Anwendung ist oftmals in Vergessenheit geraten. All diejenigen, die sich auf dieses Wissen einlassen und ein Schlüsselerlebnis mit den Pflanzen hatten, die können aber nicht mehr ohne leben.

## „Die Natur schenkt so viel Heilsames & Nährendes – wir dürfen es auch annehmen.“

Die Faszination hat sie gepackt. So ist es auch bei mir. Eine Abendrunde mit dem Fahrrad war der Auslöser. Mein Sohn hat mit den Zehen gebremst und sich dabei die Haut ordentlich abgeschürft. Daneben wuchs die Schafgarbe. Kurz zuvor habe ich erfahren, dass die Schafgarbe blutstillende Eigenschaften hat. Ich habe sie gesammelt, zerdrückt,

mit Speichel vermischt und aufgelegt. Das Bluten hörte auf und am nächsten Morgen war eine feine Haut über der Wunde. Dann hilft dieses Kraut auch noch bei Insektenstichen. Für uns ist die Schafgarbe ein Alltagsbegleiter.

Aus dieser Begeisterung heraus habe ich mich weiter in die Welt der wilden Pflanzen eingeleitet, ausprobiert und vor allem gekocht. Darüber erzähle ich dir in diesem Buch. Neben Wissen reihen sich Küchenexperimente, kreative Ideen und meine, als auch überlieferte, Rezepte. Manches ist recherchiert, manches gemacht und für gut befunden. Bei Rezepten lass' neben der Mengenangabe auch immer dein Gefühl mitentscheiden. Meine Oma hat immer gesagt, wenn der Teig gut ist, dann „g'spürst as a“. Du fühlst also, ob schon alles passt. Ich wollte das „Küchle“ backen von ihr lernen. Dabei muss man in den Teig auch ordentlich Luft einschlagen. Ich war am Ende meiner Kräfte und habe gemeint, jetzt ist er gut. Das war er aber noch nicht und sie hat ihn „rund“ gemacht. Das Rezept und wie man die Küchle macht haben wir so ansatzweise niedergeschrieben, aber tatsächlich waren die Mengen recht unterschiedlich. Oma meinte, mal ist das Mehl halt anders und die Hefe hat auch ihre Launen. Mal braucht es mehr, mal weniger. Das finde ich auch – mittlerweile. Darum bitte, sei kreativ und wenn du denkst, mehr von diesem oder jenem, mach dein Rezept daraus! Ich möchte dir Ideen und Anleitungen geben, damit du selber deine Welt der Wildkräuter entdecken kannst. Es gibt vor allem im Kapitel „Von den Wurzeln“ viele Grundrezepte, die du für andere Kräuter verwenden kannst.



PS: Wenn du nachkochst, kreativ bist und Spaß daran hast, dann freue ich mich, wenn du es auf instagram @archwild.studio mit mir teilst!

Wenn du durch Wiese und Wald streifst,  
sammle nur, was du wirklich kennst &  
was du wirklich brauchst.

Auch wenn du etwas brauchst, denk daran,  
vielleicht brauchen es auch andere,  
ob die Pflanze selbst, Tier oder Mensch.

Geht es mal „mit dir durch“,  
gib das „zu Viel“ an die Natur zurück  
oder verschenke, was du nicht brauchst.

Wenn du die Pflanzen verwendest,  
denke daran: Die Dosis macht's.  
Aus Heilpflanzen werden Medikamente hergestellt,  
weil sie wirken.

Ein „zu Viel“ kann dir auch schaden.  
Essen, darin baden, daran riechen,  
das alles kann dir gut tun,  
aber übertreib es bitte nicht.

Viel Freude mit dem Buch  
und deinen wilden Freunden!

Cornelia

Ohne Wurzeln würde kein Baum stehen. Er würde vom Windstoß einfach umgeworfen werden, hätte er nur den Stamm als Standfläche. Um aber seine Krone zu tragen, braucht er ein Gegengewicht, einen Gegenanker. Dieser versteckt sich in der Erde. Manche Bäume wurzeln flach, andere tief, um sich mit Wasser und Nährstoffen zu versorgen. Auch Pflanzen wurzeln und halten so dem Wind stand. So können sie aber auch immer wieder aufs Neue austreiben. Nach der Mahd wachsen die Pflanzen einfach erneut. Im Herbst ziehen sich die meisten in die Wurzel zurück. Sie ziehen die Nährstoffe aus den Pflanzenteilen und speichern sie in den Wurzeln. Mal filigran, mal knollig, mal in einer dicken Pfahlwurzel – dieser Körper ist der Inhalt des Lebens für das nächste Jahr. Sie ist der Vorratsraum der Pflanze, sie ist aber

auch der Träger aller Informationen, die die Pflanze im neuen Jahr braucht. Jeder Same, der zu keimen beginnt, treibt nach oben und fängt von klein auf an zu wurzeln.

„Wenn Kinder klein sind,  
gib ihnen Wurzeln,  
wenn sie groß sind,  
verleih' ihnen Flügel.“  
Johann Wolfgang von Goethe

Diese Wurzeln, die uns von klein auf versorgen, mit allem, was wir an Vorräten und Wissen zum Wachsen brauchen, das meint wohl auch Goethe in diesem Zitat. Mit diesen Wurzeln haut es uns nicht so leicht um und mit diesen Wurzeln tragen wir die Kraft in uns, aus uns heraus wieder wir selbst zu werden, emporzuragen und zu blühen, Früchte zu tragen.



# Von den Wurzeln

A photograph showing several pieces of dried roots and a small glass jar containing a dark red liquid, likely a tincture, on a light-colored wooden surface. The roots are of various shapes and sizes, some with bark still attached. The lighting is warm and directional, creating soft shadows.

Die Kraft der Wurzeln,  
wie man sie gräbt, ver-  
arbeitet und ihre Heil-  
kraft verwendet. Von  
Wurzelarten und Wurzel-  
speisen, vom Wurzeln und  
der Magie drum herum.

# Allgemeines zum „Entwurzeln“

10

Einer Pflanze die Wurzeln zu nehmen bedeutet in der Regel den Tod. Daher sammelt man keine seltenen Pflanzen oder raren Bestände. Man gräbt an Orten, an denen die Pflanzen reichlich und in guter Menge und Größe vorkommen. Man nimmt nur mit, was man wirklich braucht. Entwurze nie den ganzen Bestand einer Pflanze, sondern entnimmt höchstens ein Drittel des Bestandes. So können die Tiere einen Teil verwenden und die Pflanze hat noch die Fähigkeit zu überleben.

Hauptsammelzeit: September bis März

Die beste Zeit, um Wurzeln zu sammeln, ist entweder das zeitige Frühjahr, bevor die jungen Blätter sich entfalten, oder der Herbst, wenn die oberirdischen Teile welken und alle wertvollen Inhaltsstoffe in der Wurzel eingelagert sind. Die Wurzeln von zweijährigen Pflanzen gräbt man entweder im Herbst des ersten Jahres oder im Frühjahr des zweiten Jahres aus. Zu diesen Pflanzen gehören die Karde, die Klette, die Nachtkerze und die Wilde Möhre. Die Wurzeln



Beim Ausgraben schüttelt man die Erde von den Wurzelstöcken und nimmt sie zum Abbürsten mit.

von mehrjährigen Pflanzen erntet man ab dem zweiten Jahr, da die Wurzeln größer werden. Zu diesen Pflanzen gehören beispielsweise Löwenzahn, Beinwell und Baldrian.

Die beste Zeit zum Wurzelgraben ist der Abend. Dies entspricht dem Tagesrhythmus der Pflanze. Auch dem Mond sollte man dabei Beachtung schenken. Wurzeln gräbt man bei abnehmendem Mond oder Neumond aus, da sich die Kräfte unterirdisch zurückziehen.

#### Das Ausgraben

geht am leichtesten nach einer längeren Regenphase, da der Boden aufgeweicht ist. Lockere mit dem Spaten die Erde um die Pflanze herum und hebe die Wurzel oder die Knolle vorsichtig heraus. Da Wurzeln oft Gerbstoffe enthalten und diese mit Metall reagieren, verwendet man zum Ausgraben und Transportieren keine Eisengefäße. Entweder man setzt den Spaten außerhalb des Wurzelstocks an und schüttelt die Erde mit den Händen ab oder man investiert zum Beispiel in keramische Werkzeuge. Traditionell verwendete man Geweihe und starke Baumwurzeln zum Graben. Die Erde schüttelt man vor Ort möglichst gut ab und verschließt das Loch wieder. Bei der Entnahme von ganzen Wurzeln gibt man einen Teil wieder hinein. Schon ein kleines Wurzelstück genügt dem Beinwell, um wieder neu auszutreiben.

Nach dem Graben putzt man die Wurzelstücke. Dazu schrubbt man sie mit einer Wurzelbürste in einer Schüssel gut ab und schneidet beschädigte Stellen heraus. Dann sind die Wurzeln zur weiteren Verarbeitung bereit. Auch zum Schneiden sind Keramikmesser am besten geeignet.



Man sieht die Schleimstoffe des Beinwells richtig.

11

Erst wird die Erde abgeschüttelt und dann mit der Bürste abgeschrubbt.



# Kräuterkunde, alte Handarbeits- und Basteltechniken, kreative Rezepte:

*Erwachsen aus den sogenannten „Spinnstub'n-Abenden“ in der nördlichen Oberpfalz, vereint dieses Büchlein tolle Ideen, Inspirationen und Anleitungen: von Wurzelpunsch und Fichtendressing über Kräuterkissen oder Bienenwachstücher bis hin zu natürlichen Salben – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wundervolle Ideen, Inspirationen & Anleitungen für Sie zuhause!*

Heimat  
battenberg  
gietl verlag

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ

ist eine Marke der  
Battenberg Gietl Verlag GmbH



9 783955 870775

19,90 € [D]

